

КАК ВОВРЕМЯ ОБНАРУЖИТЬ ОПУХОЛЬ?

Что и как часто надо проверять

Онкологи уверяют: спасение - в ранней диагностике

Лёгкие - флюорография или компьютерная томография (КТ) 1 раз в год

Печень - по показаниям КТ, МРТ, анализ крови на онкомаркеры

Кишечник - колоноскопия 1 раз в год

Мочевой пузырь - при появлении крови в моче немедленно обратиться к урологу или лучше к онкологу

Кости, мягкие ткани - рентген той зоны, которая болит

Головной мозг - МРТ по показаниям

Молочная железа - всем женщинам после 40 лет маммографию 1 раз в 1-2 года, до 40 - УЗИ и магнитно-резонансная томография (МРТ) по показаниям

Кожа - регулярный осмотр кожных покровов

Желудок - эндоскопия 1 раз в год

Другие внутренние органы (почки, поджелудочная железа, щитовидная железа) - УЗИ 1 раз в год

Шейка матки - мазок на цитологическое исследование

Простата - мужчинам после 45 лет сдавать кровь на простатспецифический антиген (ПСА)

КАКИЕ ВИДЫ РАКА БЫВАЮТ ЧАЩЕ ВСЕГО?

Мужчины



Женщины



Все остальные - опухоли гортани, мозга, костей и др. – 1-2% случаев

НЕ ПРОПУСТИТЬ РАК КОЖИ!



Рак кожи – обобщающее название всех злокачественных опухолей кожи. Сложная структура человеческой кожи представлена клетками различных тканей, каждая из которых способна претерпевать злокачественную трансформацию, что объясняет большое разнообразие опухолей кожи.

Базалиома – это самая распространенная злокачественная опухоль. Характеризуется отсутствием склонности к метастазированию и медленным ростом. Встречается преимущественно у лиц пожилого возраста. Наиболее частые места локализации – лицо, волосистая часть головы.

Плоскоклеточный рак – в отличие от базалиомы характеризуется склонностью к метастазированию. Возникает в любой части кожного покрова и слизистых оболочек, чаще в местах перехода их в друг друга (губы, уголки глаз, половые органы), от маленького инфильтрата разрастается быстро в плотный узел величиной с грецкий орех. Опухоль может выступать над поверхностью кожи или, наоборот, прорастать в глубину ткани. Образуются незаживающие болезненные язвы.

Меланома – является самой злокачественной опухолью кожи. Встречается реже, чем базалиома и плоскоклеточный рак. Быстро метастазирует. Возникает на любом участке кожи. Может возникнуть вторично в результате озлокачествования пигментного невуса (родимки) в следствии его хронической травматизации.

Факторы риска:

- ✓ длительное воздействие на кожу ультрафиолетового и радиоактивного излучения;
- ✓ действие химических канцерогенов, в том числе табачного дыма;
- ✓ светлая окраска кожи;
- ✓ семейная предрасположенность;
- ✓ хронические дерматиты, длительно незаживающие раны и язвы;
- ✓ травматизация рубцов и пигментных невусов.

Подозрения на рак возникают, если на коже имеется патологическое образование, обладающее одним или несколькими признаками:

- ❖ тенденция к увеличению;
- ❖ изменение цвета или окрашивание в разные цвета;
- ❖ ощущение зуда или боли;
- ❖ тенденция к повторению;
- ❖ кровоточивость.

Во всех случаях необходимо обратиться к врачу-онкологу для дальнейшего обследования и лечения!

Как защитить себя от рака кожи:

- своевременное лечение хронических предраковых состояний: незаживающих ран и язв;
- защита рубцов и пигментных невусов от механических травм;
- отказ от избытка солнечного ультрафиолета;
- ограничение контакта с канцерогенными веществами, попадающими на кожу;
- отказ от курения;
- регулярные профилактические осмотры лиц, находящихся в группе риска.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК ПРЯМОЙ И ОБОДОЧНОЙ КИШКИ (КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК)



Это заболевание опасно для всех возрастов. Развивается медленно. В большинстве случаев начинается с полипа. В течение многих лет (обычно 5-10 лет) такие полипы постепенно перерождаются в рак. Полип представляет собой кусочек ткани, растущей в просвете кишки.

Симптомы, которые должны заставить Вас пойти к врачу:

1. Изменение характера стула (понос, запор, скудный кал в течение нескольких дней).
2. Кровотечение из прямой кишки или кровь в стуле.
3. Спазмы или боли в животе.
4. Слабость и быстрая утомляемость.

Чем раньше обнаружен колоректальный рак, тем больше шансов на успешное лечение.

Факторы риска:

1. **Заболевания толстой и прямой кишки:** семейный аденоматозный полипоз (множественное образование полипов), наследуемый неполипозный рак толстой кишки, хроническое воспалительное заболевание толстой кишки (язвенный колит).

2. **Диабет.** У людей, больных сахарным диабетом, на 30-40% повышена вероятность возникновения рака толстой кишки.

3. **Неправильное питание.** Употребление продуктов с высоким содержанием жира. Малоподвижный образ жизни. Избыточный вес, при котором окружность талии превышает объем бедер. Избыточный жир (особенно в области талии) оказывает наибольшее влияние на обменные процессы в организме и способствует росту раковых клеток в толстой и прямой кишке.

4. **Табаккурение и злоупотребление алкоголем.** У курящих вероятность смертности от колоректального рака составляет 30-40% по сравнению с некурящими. Потребление алкогольных напитков значительно увеличивает риск заболевания.

Профилактика:

Придерживайтесь принципов правильного питания:

- Употребляйте ежедневно 500 г свежих овощей и фруктов (без учета картофеля).
- Хлеб из муки высшего сорта (белый хлеб, булочки, батоны) замените на отрубной, подовый, зерновой, ржаной, в котором содержится много полезной клетчатки, витаминов группы В, железа.
- Ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием жира. «Скрытый жир» содержит мясные полуфабрикаты, сосиски, сардельки, колбаса. Красное мясо (говядину, баранину, свинину) замените курицей, индейкой, а лучше всего рыбой.
- Употребляйте молочные и кисломолочные продукты с пониженным содержанием жира: 1,5-2,5% молоко, 1% кефир, 5% творог, 10% сметана.
- Ограничьте употребление чистого сахара до 30 г в день. В течение дня достаточно употреблять 4-5 кусочков сахара или 3-4 чайные ложки варенья, или 2-3 чайные ложки меда. Избыток простых сахаров преобразуется в жир, провоцирует развитие сахарного диабета.

РАК ЛЕГКОГО ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!



В Российской Федерации от последствий употребления табака ежегодно умирает больше 100 000 человек, 60% этой страшной цифры приходится на рак легких. По данным ВОЗ, курильщики заболевают раком легких в 20 раз чаще некурящих.

Факторы риска:

- курение – главная причина развития рака легких;
- наследственная предрасположенность (рак легких у ближайших родственников);
- хронические заболевания легких;
- профессиональные вредности – например, работа на заводах, связанная с асбестом, нефтепродуктами, тяжелыми металлами, ядохимикатами (*мышьяк, никель, алюминий*), горнодобывающая промышленность, производство резины.

Симптомы, которые должны заставить Вас пойти к врачу:

Общие симптомы:

- слабость;
- снижение работоспособности;
- быстрая утомляемость;
- повышенное потоотделение;
- беспричинный подъем температуры тела до 37°C в течение нескольких дней с периодическим подъемом до 38°C и выше;
- снижение массы тела;
- снижение аппетита.

Симптомы со стороны органов дыхания:

- кашель – мучительный, надсадный, сухой или с выделением мокроты;
- кровохарканье – от прожилок крови в мокроте до значительного легочного кровотечения;
- одышка – нарастает по мере прогрессирования процесса в легких;
- боль, тяжесть в грудной клетке, боль может отдавать в шею, плечо, руку, спину, усиливаться при кашле.

Важно вовремя обратиться к врачу и выявить болезнь на ранней стадии!

Профилактика:

- ✓ *Флюорографическое обследование 1 раз в год.*
- ✓ *Люди, занятые на производствах с профессиональными вредностями, должны проходить флюорографию (в 2-х проекциях) не менее двух раз в год.*

Флюорография – надежный и доступный способ диагностики заболеваний органов дыхания!



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК ЖЕЛУДКА

На ранних стадиях заболевания симптомы появляются редко. По этой причине рак желудка трудно диагностировать своевременно.

Факторы риска:

- ✓ **Бактериальная инфекция** - *хеликобактериоз* является причиной возникновения ряда желудочно-кишечных заболеваний (гастрит, язва), а также создает условия к образованию опухолей.
- ✓ **Неправильное питание.** Частое употребление соленых, копченых, вяленых продуктов, пищи с повышенным содержанием нитратов ведет к повышению концентрации в желудке нитритов, обладающих канцерогенным действием. Недостаточное употребление в пищу овощей, фруктов, продуктов с высоким содержанием витаминов А, Е, С, пищевых волокон ведет к повышению вероятности заболеть. Потребление спиртных напитков ведет к раздражению стенки желудка и повышению риска образования опухоли.
- ✓ **Табакокурение** удваивает риск развития рака желудка.
- ✓ **Ранее перенесенные операции на желудке:** частичное удаление желудка, например, по поводу язвы желудка или других заболеваний.
- ✓ **Пол.** Рак желудка в два раза чаще развивается у мужчин по сравнению с женщинами.
- ✓ **Полипы желудка.** Некоторые виды полипов могут переходить в рак.
- ✓ **Семейный анамнез рака.** Люди, чьи близкие родственники болели раком желудка, имеют повышенный риск развития опухоли.

Симптомы, которые должны заставить Вас пойти к врачу:

- *необъяснимое похудание и отсутствие аппетита;*
- *боль в области желудка;*
- *неприятные ощущения (дискомфорт) в животе, часто выше пупка;*
- *чувство переполнения желудка после принятия малого количества пищи;*
- *изжога, нарушение пищеварения или симптомы, напоминающие язву;*
- *тошнота;*
- *рвота с кровью или без нее;*
- *увеличение размеров живота;*
- *нарастающая бледность кожи.*

Если имеются указанные симптомы, необходимо срочно обратиться к врачу!

Профилактика

Достаточно исключить из меню: разнообразные консервы, полуфабрикаты, колбасы, особенно копченые, фастфуд, газированные напитки на ароматизаторах и красителях, алкоголь, продукты с высоким содержанием сахаров и крахмала. Мерой профилактики рака желудка также является отказ от вредных привычек. Основу здорового меню должны составлять овощи и фрукты – 500 г в сутки исключая картофель. Обязательно ежедневно есть каши из круп, нежирное белое мясо и рыбу, растительные масла. Пить можно зеленый чай, компоты, травяные чаи, напиток из цикория.

Для раннего выявления заболеваний и своевременного эффективного лечения проводите ежегодные медицинские профилактические осмотры и 1 раз в три года диспансеризацию.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Рак молочной железы – лидирующая патология среди онкологических заболеваний во всем мире. Поэтому для современных женщин актуально не только лечение, но и профилактика рака молочной железы. Предупредить развитие онкологической патологии намного легче, чем вылечить.

Факторы риска:

- ✓ наследственность;
- ✓ лишний вес и быстрое его увеличение;
- ✓ курение, алкоголь;
- ✓ содержание в пище канцерогенных веществ (вызывающих онкологию);
- ✓ бесплодие, поздние роды, отсутствие лактации (кормления грудью);
- ✓ травмы груди различного происхождения (ушибы, неправильно подобранное белье).

Признаки рака молочной железы:

- ✓ припухлости и уплотнения, подозрительные узелки;
- ✓ необъяснимые выделения из сосков, особенно, зеленоватые или кровянистые;
- ✓ покрасневшая сморщенная кожа;
- ✓ видоизменения в размерах и форме груди;
- ✓ увеличенные лимфатические узлы.

В 95% случаев рак излечивается на ранней стадии. Каждая женщина должна знать, чтобы уменьшить риск заболевания, надо соблюдать рекомендации врачей и следить за состоянием груди:

- ❖ избегать абортов;
- ❖ поддерживать нормальный вес, ожирение на 40% увеличивает риск РМЖ;
- ❖ первые роды в возрасте до 30 лет;
- ❖ не отказываться от грудного вскармливания;
- ❖ отказ от вредных привычек (курение, алкоголь);
- ❖ борьба со стрессами;
- ❖ подбор бюстгалтера, не травмирующего грудь (без металлических вставок и косточек);
- ❖ избегать влияния на организм канцерогенов (веществ, вызывающих онкологию);
- ❖ постоянная физическая нагрузка для укрепления мышц груди;
- ❖ избегать приема гормональных препаратов при менопаузе;
- ❖ ежемесячное самообследование молочных желез;
- ❖ 1 раз в год проходить осмотр у гинеколога, даже если жалоб нет;
- ❖ здоровое питание: включать в рацион фрукты, овощи, орехи, рыбу, растительное масло, цельнозерновой, хлеб отруби, коричневый рис. Для пополнения белков: яйца, мясо индейки, куриное мясо. Избегать продуктов, содержащих канцерогены: красное мясо, копчености, колбасы, консервы, фастфуды. Ежедневно использовать лук, чеснок. Пить зеленый чай, фито-чай, травяные отвары, цикорий.